



Plateforme Seltzer des Aidants  
Fondation Edith Seltzer

# Café des aidants<sup>®</sup>

Briançon

Pour vous qui accompagnez un proche !  
Construire ensemble en fonction de vos envies...

1<sup>er</sup> semestre 2026



Un jeudi par mois de 14h à 16h  
À la Médiathèque du 15/9

28 Avenue du 159<sup>ème</sup> Ria 05100 Briançon

*Pendant votre absence nous pouvons organiser la venue d'un professionnel à votre domicile.*

## Moments de partage et de convivialité

15/01 - Comment rester en forme ?

12/02 - Accepter les mains tendues

19/03 - Et mes nuits ?

9/04 - "Le deuil blanc"

21/05 - Envisager un autre lieu de vie

18/06 - Je me fais des reproches ?

16/07 - Comment je me libère du regard des autres ?

## CONTACT

06 75 75 76 68 / [plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr)